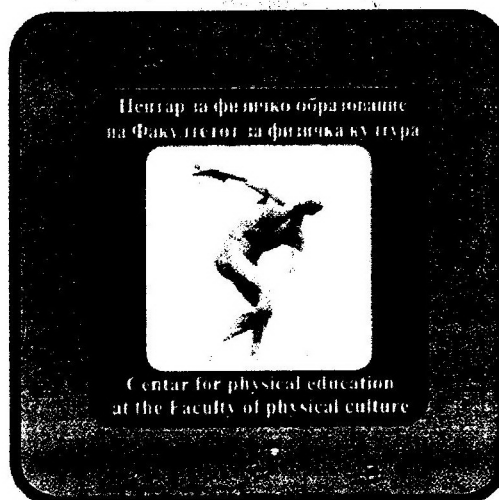


**УНИВЕРЗИТЕТ "СВ КИРИЛ И МЕТОДИЈ" - СКОПЈЕ**  
**ЦЕНТАР ЗА ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАНИЕ И СПОРТ ПРИ ФФК**



**ПРВ МЕЃУНАРОДЕН СИМПОЗИУМ ЗА НАСТАВАТА ПО**  
**ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАНИЕ И СПОРТ НА СТУДЕНТИТЕ**  
**- СОСОТОЈБИ И ПЕРСПЕКТИВИ -**

**ЗБОРНИК НА ТРУДОВИ**

**25-27 март, 2005- Скопје**

## АЕРОБИКОТ КАКО СРЕДСТВО ЗА ОСТВАРУВАЊЕ НА ЦЕЛИТЕ И ЗАДАЧИТЕ НА ЧАСОТ ПО ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАНИЕ, СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

Митевска Билјана

*Аеробикот како форма на физичка активност обединува различни движечки структури кои ја активираат мускулатурата на целото тело и се изведуваат во присуство на музика. Аеробикот има позитивно влијание врз морфологијата, функционалноста, моторноста, психичкото и емоционалното стање на човеот и во секој од нив предизвикува позитивни трансформациони промени. Неговите содржини ги задоволуваат потребите на учениците и одговараат на нивните можности почитувајќи ги индивидуалните разлики. Се препорачува како содржина која може да се имплементира во наставните планови по физичко образование во основните, средните училишта и на факултетите и како средство со кое успешно може да се реализираат нејзините цели и задачи.*

### 1. ВОВЕД

Во програмите по физичко образование во основните и средните училишта, се планираат повеќе спортски активности со кои треба да се оствари целта на физичкото образование. Понудените програмски содржини за одреден број на ученици не се адаптирани на нивните способности, знаења и потреби. Многу ученици не располагаат со потребните моторни способности и не се во состојба да ги совладаат поставените задачи, односно да ја совладаат техниката и истата да ја применат во одредена спортска дисциплина. Како резултат на тоа учениците изградуваат негативен и пасивен став кон часот по физичко образование и не се во можност да ги почувствуваат позитивните влијанија на соодветната телесна активност. Освен недоволната прилагоденост на понудените содржини, недоволните постоечки материјални услови имаат свое негативно влијание при остварување на целите на образовниот процес. Ќе се осврнеме на аеробикот како средство со кое сметаме дека можат да се ублажат наведените недостатоци во наставата. Преку аеробикот како форма на физичка активност, успешно може да се реализираат целите на наставата по физичко образование, неговите содржини може да се адаптираат на индивидуалните можности на учениците како и на материјалните услови. Оправдување за неговата примена како содржина која може да одговори на барањата на наставата по физичко образование наоѓаме во многубројните позитивни влијанија кој аеробикот ги постигнува во сите сегменти на човековиот статус.

#### 1. Што претставува аеробикот?

Аеробикот претставува полиструктурална циклична активност која ги обединува елементарните движења: одење, туркање и влечење со пазете, поговии, поскоци и скокови, проследени со соодветни движења со рацете, поврзани со одредена кореографија, која е

подржана од соодветна музика која го одредува ритмот и темпото на движењата.

Акцентот кај аеробикот како физичка активност е на развојот на аеробните способности на што укажува и самиот термин *аеробик* (аеро - воздух), активности кои се изведуваат во присуство на кислород. Оттука, главна цел на аеробната програма на вежбање е зголемување на максималната количина на кислород која телото може да ја потроши за одредено време.

### 2. Структура и содржини на часот по аеробик

Самата структура на часот по аеробик е слична со структурата на часот по физичко образование, па затоа аеробикот може успешно да се примени во реализирањето на неговите цели и задачи.

Подготвителниот дел на часот по аеробик одговара на воведниот дел од часот по физичко образование. Во овој дел се применуваат активности како одење, едноставни чекори напред - назад, во страна, со едноставни движења со нозете кои имаат за цел да го подготват телото за претстојната активност преку зголемување на температурата на телото, забрзување на циркулацијата и метаболизмот, зголемување на ензимската активност во ангажираните мускули и зголемување на растегливоста на мускулите. Активностите за загревање треба да се комбинираат со одредени движења наменети за истегнување на големите мускулни групи кои доминантно се вклучени во главниот дел од часот. Во овој дел од часот успешно може да се применува стретчингот. Сите движења треба да бидат едноставни, контролирани, ритмични и бавни со што се овозможува целосно движење.

Главниот или основен дел на часот по аеробик е аеробниот дел во кој се реализираат содржините кои овозможуваат развој и подобрување на аеробните способности. Во овој дел од часот се можни многу модификации кои зависат од функционалните

можности на учесниците, нивната физичка подготвеност и моменталната здравствена состојба. За почетници или оние кои располагаат со помалко знаење на функционални и физички способности се применуваат активности со мало оптоварување или *Low impact* каде се користат движења како одење, чекор и нивни комбинации, туркања и влечења со нозете во различни насоки следени со синхронизирани движења со рацете. Движењата се изведуваат во сите насоки (напред - назад, во страна, дијагонално и комбинирано), поврзани со кореографија која кај почетниците е поедноставна, додека кај понапредните вежбачи се усложнува. Ова се т.н. *unelevated* движења или движења без подигнување од подлогата кои доминантно го оптоваруваат горниот дел на долните екстремитети и мускулите околу зглобот на колкот.

За понапредни вежбачи се вклучуваат движења со поголем интензитет *High impact* во кои доминантно се оптоварува кардиореспираторниот систем. Се користат движења како скокови, скокови, скокови комбиниран со претходно наведените движења поврзани со одредена кореографија. Овие движења уште се нарекуваат и движења со подигнување од подлога или *elevated* кои дополнително го оптоваруваат м. *gastrocnemius*. За дополнително зголемување на интензитетот се користат музика со побрзо темпо, сложени комбинации, поинтензивно вклучување на рацете, зголемена амплитуда и брзина на движењето и подолготрајно одвивање на активността.

Часот по аеробик нуди многу можности за модификации и варијации преку вклучување на денс чекори од различни латино танци со што се развива форма на денс аеробик; можност за вклучување на елементи од борецките спортови како одредени удари со рацете и со нозете или форма на кик - бокс аеробик, тае во аеробик итн. Доколку постојат соодветни материјални услови со оваа популација успешно може да се применува степ аеробикот кој се реализира со справата степер, а се карактеризира со претходно споменатите движења комбиниран со различни начини на качување и спмнување на справата. Ефектите од аеробикот може да се зголемат преку користење на соодветно оптоварување на рацете и на нозете (тегови).

По завршување на аеробиот дел следи делот на *вежби со и против отпор*. Цел на овој дел од часот е изолирање на одредени мускулни групи и нивно јакнење. Се изведуваат од почетна положба лежејќи, седејќи, клечејќи се користат отпорот на сопственото тело или дополнителен отпор - тегови за раце и нозе, еластични лент, топки итн. Се користат движења како склекови, свиткувања, подигнување и спуштање на групот и на екстремитетите, кои се применуваат за јакнење на грбната и stomачната мускулатура, нозете, колкот и рацете. Оптоварувањето се дозира преку бројот на повторувања и бројот на серии.

*Завршниот дел* од часот по аеробик, апалогно на завршниот дел на часот по физичко образование има за цел да го смири организмот, да го врати во нормална физиолошка состојба и да обезбеди лабавеење на ангажираните мускули. Оваа фаза е погодна за

развој на флексибилноста. За таа цел се користат различни стретчинг позиции за кои се препорачува да се изведуваат на под.

### 3. Влијание на аеробикот

Аеробикот како форма на физичка активност се примената на различни телесни движења во наставата по физичко образование, спорт и спортски активности, може да ги задоволи целите бидејќи делува на сите аспекти на човековот статус, односно предизвикува позитивни трансформациони промени во рамките на функционалниот, моторниот, психолошкиот, емоционалниот и социјалниот статус.

Програманата настава по аеробик во рамките на *функционалниот и моторниот статус* предизвикува промени како:

- подобрување и унапредување на здравствениот статус и имунолошката способност на организмот;
- развој на аеробните способности;
- редукција на поткожно масно ткиво;
- обликување на поедини мускулни групи во хармонична целина;
- развој на моторните способности, особено на координацијата преку усвојување на одредени движечки структури, експлозивната и репетитивната снага, флексибилноста итн;
- јакнење на коскено - зглобниот и тетивниот сегмент на локомоторниот апарат;

Аеробикот преку своите содржини делува и на *психолошкиот статус* предизвикувајќи позитивно расположение преку ослободување на емоционалната и психичката напнатост, намалување на психичкиот замор и стресот. Придонес во постигнувањето на ведро расположение, позитивни чувства и елан за работа има примената на музиката при реализирање на движењата.

Аеробикот како форма на физичка активност помага во формирањето на позитивна слика за себе, самодоверба во себе и во сопствените можности. Покрај задоволување на примарниот мотив - потребата за движење, вежбањето овозможува задоволување и на некои секундарни мотиви: желба за истражување низ движење, потреба за игра, желба за самопотврдување, привлекување внимание итн.

Програмата по аеробик има позитивно влијание и врз *социјалниот статус* на единката бидејќи овозможува комуникација, дружење и социјална интеракција.

Особено значајно е тоа што преку наставата по физичко воспитување и аеробикот како негова содржина се овозможува *степнување навики за редовно движење*, што овозможува чување и унапредување на сопственото здравје. Ова уште повеќе добива на значење доколку се има во предвид дека учесниците се популација која во натамошниот живот во различни сфери и на различни начини може да ги спрат и унапредуваат овие навики за постојано движење, доколку кај нив се разви интерес за аеробикот како форма на физичка активност што понатаму овозможува нивно натамошно вклучување во спортско рекреативните центри.



#### 4. Предности и ограничувања во примената на аеробикот како содржина на редовната настава по физичко образование кај учениците

##### Предности:

не бара посебни просторни и материјални услови и средства;

доколку е соодветно дозиран, аеробикот овозможува активно вклучување на сите ученици и искористување на целиот простор;

различните движечки структури кои активираат исти латентни механизми ја спречуваат појавата на монотонија со што се создава желба за понатамошна активност;

модерната и привлечна музика обезбедува постојана мотивација за движење, поттикнува на поголемо ангажирање и предизвикува позитивна емоционална состојба;

разновидните информациски и енергетски карактеристики на движечките структури овозможуваат избор на содржини соодветни на можностите на учесниците, независно од полот и возраста. Со ова се овозможува постигнување на позитивни трансформациони промени кај сите учесници.

Ограничување во примената на аеробикот во склоп на наставата е дополнителната едукација на наставниот кадар.

#### 5. ЗАКЛУЧОК

Аеробикот како форма на физичка активност во себе обединува различни елементарни движења. Структурата на часот по аеробик одговара на структурата на часот по физичко образование. Неговите содржини овозможуваат многу позитивни трансформациони промени во сите сегменти на човековиот статус. Аеробикот има позитивно влијание врз здравјето, функционалните способности, моторните способности, стекнувањето на навики за движење преку усвојување на различни движечки структури, го намалува стресот и психичката нап-

натост, предизвикува ведро расположение и позитивни чувства. Овозможува социјална интеракција и комуникација, ја подобрува самодоварбата и сликата за себе. Предноста на аеробикот во однос на другите спортски активности е во мноштвото на движечки структури кои лесно се прилагодуваат на индивидуалните можности и ги задоволуваат потребите за движење на сите ученици и покрај различно ниво на моторни знаења и моторни и функционални способности. За реализирање на содржините на аеробикот не се потребни посебни материјални средства и услови што претставува уште една предност. Заради овие и други позитивни страни аеробикот станува многу популарна форма на физичка активност. Сметаме дека може да претставува значајно средство за реализирање на целите на наставата по физичко образование и да биде една од содржините на часот по физичко образование, спорт и спортски активности во основните, средните училишта и на факултетите.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Анастасовски, А.: Методика на физичко воспитание, Просветно дело. Скопје, 1990.
2. Egger, G., Champion, N., Bolton, A.: The Fitness Leaders handbook. A & C Black Ltd. 1999.
3. Kuper, K.: Novi aerobic. Sport indok centar Instituta za fizicku kulturu JZFKMS i NIP "Partizan". Beograd 1975.
4. Medunarodno znanstveno – strucno savetovanje "Suvremena aerobika", Zbornik radova. Zagreb, 1997.
5. Mitic, D.: Rekreatija, Fakultet za fizicko vaspitanje. Beograd. 2001.
6. Савоски, М., Никовски, Г.: Основи на спортската рекреација. "Напредок" Тетово. 2001.
7. Tapiolas, D., Tapiolas, G.: Aerobic Theacers Workbook. Fitlink, Australia 1992.

#### AEROBICS USED AS AN INSTRUMENT TO REALIZE THE GOALS AND TASKS AT PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND SPORT ACTIVITIES CLASSES.

Mitevaska Biljana

*Aerobics is a form of physical activity that united different movements that includes whole body muscles and it is performed with music. Aerobics exercises have positive influence to the morphological, functional, motoric, psychological and emotional aspect of human life provoking positive changes. Aerobics contents respond to pupils needs, abilities and individual differences. We recommend it as a content that should be implemented in the educational curriculum for physical education in primary, secondary schools and universities in order successfully to realize physical education goals and tasks.*